

～ 2018年度 ～

8月 むつみキッチン



毎日暑い日々が続きますね。真夏の暑さに負けることなく、元気いっぱい遊んでいる子どもたち。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかり休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います♪
そんな8月の献立は、「世界中の子どもたちが」や「パレード」等、有名な作詞家の新沢としひこさんと、料理人で、歌いながら料理を作るという独自の食育を提案している森野熊八さんの「日本全国おいしいものの歌」の曲に基づいた献立を考えました。

🎵🎵#🎵🎵🎵	『日本全国おいしいものの歌』		🎵🎵#🎵🎵🎵	🎵🎵#🎵🎵🎵
6日	北海道:豚丼	青森県:煎餅汁	岩手県:じゃじゃ麺	宮城県:ずんだもち
7日	秋田県:稲庭うどん	山形県:だし	福島県:イカ人参	
8日	茨城県:納豆	栃木県:餃子	群馬県:下仁田ネギ	
9日	千葉県:鰻の混ぜご飯	埼玉県:けんちん汁		
10日	東京都:とんかつ	神奈川県:蒲鉾	新潟県:油揚げ	
13日	富山県:いとこ煮	山梨県:ぶどう		
14日	福井県:卯の花			
15日	石川県:塩焼きそば			
16日	長野県:野菜菜	岐阜県:みたらし団子	静岡県:おでん	愛知県:八丁味噌
17日	三重県:手こね寿司	滋賀県:牛肉味噌漬け		
18日	奈良県:そうめん			
20日	和歌山県:南高梅	京都府:京野菜	大阪府:さつねうどん	
21日	兵庫県:たこ飯／にゅう麺			
22日	鳥取県:ののこ飯	島根県:いも煮	広島県:お好み焼き	
23日	岡山県:さわら	山口県:けんちょう		
27日	徳島県:鳴門金時	愛媛県:鯛飯		
28日	高知県:鯉のたたき／こうし飯	香川県:オリーブ		
29日	福岡県:がめ煮	長崎県:ちゃんぽん		
30日	大分県:とり天	熊本県:だご汁 佐賀県:ようかん		
31日	宮崎県:冷やし汁	鹿児島県:さつま揚げ 沖縄県:ちゃんぶる		



現代の日本は、食文化が大きく変化しています。伝統的な和食に加え、欧米流の食事も定着し、中華料理、韓国料理、東南アジアの料理も珍しくなっています。

今月は、いつものサイクル献立は、一度お休みし、47都道府県のおいしいものを毎日の献立になるべくたくさん詰め込みました。季節の関係や、生もの等は提供することが出来ない為、その地域の郷土料理やご当地グルメを取り入れました！展示食前に歌詞を貼っていますので、見てくださいね(´▽`)♡
色んな国の料理を知り、楽しむのも大切なことですが、郷土料理の継承が絶たれつつある地域もある現在、自分の生まれた土地以外にも素晴らしい郷土料理や特産物があることを子どもたちに食育の歌や給食を通して、楽しみながら知ってもらえたらと思います。ここ兵庫県と、私（徳川）の故郷高知県はちゃっかり二つのメニューが登場。(´-`)☆



夏バテを防ぐ食事のポイント



なつ野菜を食べよう！ バランスよく食べよう！ テップン（鉄分）不足に注意！
トマト・きゅうり・なす等。 量より質が大切です。 小松菜・海藻・あさり・レバーを食べましょう。

しょくよく（食欲）を増す工夫を！ なつとう、鰻、豚肉で疲労回復！ いちように（胃腸）に優しい食事の取り方を！
香味野菜や酸味で食欲アップ。 ビタミンB群を多く含みます。 取り過ぎ×

熱中症予防～水分はどんな物がよい？～

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80％とされています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の取り過ぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にも繋がります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう！



2018夏野菜ベストイレブン

4年に1度のワールドカップが終わりましたね。今回も大いに盛り上がりました。決勝戦のフランス代表は、圧巻でした！そんな中、園庭の夏野菜たちも続々と収穫のピークを迎えています。住吉むつみ保育園のスターティングメンバーを紹介します♪
まずは、フォワード（攻め）は**トマト**！
住吉むつみ保育園のエース！毎日たくさんのトマトが採れます！その後ろには、**ズッキーニ、オクラ、ピーマン**！数は少ないですが素早く実っています。ミッドフィルダー（攻めと守りの両方）は**しそ、きゅうり**。スペースを見つける能力が高く、厳しい環境の中でも成長しています。サッカーでは、チームの心臓と言える部分です！しそは、たくさん採れますが、苦手な子が多いため、パスタソースにアレンジして食べやすいように工夫しています。きゅうりはスティック野菜やさっぱりごま酢あえに。ディフェンス（守り）は**なす、レタス、枝豆、ブロッコリー**。ブロッコリーは暑さにやられてしまいましたが、なす、枝豆、レタスは現在、守りの体勢に！収穫を待ちわびている最中です。ゴールキーパーは**とうもろこし**。背が高く、強靱な肉体が必要なゴールキーパーですが、今年の異常な暑さで例年と比べ、少し早く枯れてしまいました。来年度にまた期待しています♪
野菜が苦手な子も、自分たちで育て、収穫して食べることは、きっと格別で、喜んで食べています。これからも沢山の事を感じながら、栽培を楽しんでいきたいです！



- ◎青森県…煎餅をお汁に？と思われるかもしれませんが、汁物専用のせんべい「南部せんべい」を醤油味などで煮立てた料理で、青森県八戸市地域の郷土料理。
- ◎山形県…“だし”とは出し汁の事ではなく夏野菜と香味野菜を細かくきざみ、醤油などで和えたもので、ご飯や豆腐にかけて食べます。山形県村山地方の郷土料理。
- ◎福島県…福島県中通り北部の郷土料理である。スルメとニンジン細切りにし、醤油、料理酒、みりんなどで味付けします。各家庭で主に晩秋から冬にかけて作られるおかずとして親しまれています。
- ◎富山県…いとこ煮を作るさいは、かたい材料から順番に加えて火を通し、鍋においしい（甥）めいめい（姪）に入れていくという語呂合わせからついたと言われてます。諸説あり。
- ◎鳥取県…大きな油揚げの中に生のお米・野菜を詰めて、だし汁でじっくり炊き上げた古くから伝わる郷土料理で、鳥取県西部・弓ヶ浜（ゆみがはま）半島を中心に親しまれています。大きくなりすぎたような外観だが、調理法や味わいは全く違います。
- ◎高知県…ご飯にしろすと醤油、千切りにしたくあんや岩のりを加えて混ぜたもの。高知県では昔、旧暦の大晦日に食べたので、「年越めし」が「こうしめし」と呼ばれるようになりお祝いの時などに作られます。
- ◎熊本県…小麦粉をこねて常状にひきのばしただんごを、四季の野菜とともに味噌汁立てで作る料理です。米が不足していた時代、庶民が主食替わりに食べていた食べ物で、おそらく昭和30年代までは各家庭の日常的な食べ物だったと思います。



名前を聞いても少し分かりづらいメニューの説明です！

2018年度 献立表

住吉むつみ保育園

1日 (水)	朝食	ロールパン スタンリー・チキン カブトチン焼き ポテトチップス焼き コーンスープ グレープフルーツ	鶏肉、カレー粉、ヨーグルト、塩コショウ、コンソメ トマト、きゅうり、なす、枝豆、赤パプリカ、黄パプリカ、砂糖、塩、酢、オリーブ油 じゃがいも、ウィンナー、アスパラガス、塩コショウ、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉 コーン缶、グリーンコーン缶、玉ねぎ、コンソメ、牛乳、パセリ粉
	おやつ	ピピンパウンドケーキ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、にんにく、砂糖、生油、ごま、もみり
2日 (木)	朝食	ご飯 たいの西京焼き 春雨甘辛炒め もやしときゅうりの中華サラダ ワンタンスープ バナナ	ご飯 たい、白みそ、砂糖、みりん、酒、塩 春雨、椎茸、ニラ、たけのこ水浸、赤パプリカ、黄パプリカ、合挽ミンチ、にんにく、砂糖、醤油 もやし、きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油、ごま、ごま油 ワンタンの皮、チンゲン菜、人参、キャベツ、油揚げ、青ねぎ、鶏ガラ、醤油 バナナ
	おやつ	キャラメルポップコーン	キャラメル、ポップコーン
3日 (金)	朝食	ご飯 すま焼き ほうれん草の白和え 三色なます おそ汁 オレンジ	ご飯 牛肉、白菜、えのき、椎茸、舞茸、長ネギ、かつお節、砂糖、醤油、かつおだし ほうれん草、人参、しめじ、糸こんにゃく、豆腐、練りごま、砂糖、醤油 大根、人参、きゅうり、砂糖、酢、塩 なす、玉ねぎ、じゃがいも、なめこ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし オレンジ
	おやつ	トマトゼリー	トマト、アガー、砂糖、りんごジュース
4日 (土)	朝食	わかめご飯 鶏のおろし和え 塩昆布サラダ すまし汁 グレープフルーツ	米、わかめ、ごま、塩 鶏肉、大根、生油、なす、青ねぎ、醤油、みりん、砂糖、酢 長芋、オクラ、しらたき、塩昆布 白菜、人参、椎茸、豆腐、かつお昆布だし、醤油、塩、みりん
	おやつ	えびアボカドサンド	ロールパン、えび、アボカド、卵、ピクルス、マヨネーズ、塩コショウ
6日 (月)	朝食	豚丼(北海道) じゃじゃと鶏サラダ(岩手) 鶏え野菜 煎餅汁(青森) すいか	豚、豚肉、玉ねぎ、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん うどん、鶏肉、きゅうり、レタス、玉ねぎ、椎茸、長ネギ、にんにく、生油、味噌、砂糖、すりごま、練りごま、ごま油 ミニトマト、ブロッコリー 鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、こんにゃく、長ネギ、せんべい、醤油、酒、みりん
	おやつ	ずんだ餅(宮城)	白玉粉、塩、砂糖、枝豆
7日 (火)	朝食	ご飯 鮎の照り焼き だし(山形) イカ大根(福島) チンゲン菜のふわとろスープ オレンジ	ご飯 鮎、酒、塩、醤油、みりん 豆腐、生油、青ねぎ、しそ、なす、きゅうり、みょうが、オクラ、トマト、出汁昆布、かつお節、醤油 するめいか、人参、切り昆布、ごま、醤油、みりん、酒、砂糖 卵、チンゲン菜、白菜、大根、かにかま、鶏ガラ、片栗粉、塩コショウ オレンジ
	おやつ	冷やし肉味噌うどん(秋田)	鶏肉うどん、豚ミンチ、きゅうり、もやし、長ネギ、生油、にんにく、砂糖、醤油、かつおだし、塩
8日 (水)	朝食	ご飯 餃子(栃木) えび春雨炒め 納豆の和え物(茨城) 下仁田平風すまし汁(群馬) バナナ	ご飯 豚ミンチ、キャベツ、ニラ、にんにく、生油、ごま油、塩コショウ、醤油、酢、餃子の皮 えび、春雨、卵、にんにく、人参、生油、鶏ガラ、塩コショウ 納豆、白菜、もみり、かつお節、マヨネーズ、醤油 わかめ、油揚げ、白ねぎ、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし バナナ
	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、イチゴジャム、みかん缶、マンゴー、グラニュー糖
9日 (木)	朝食	うなぎの塩だご飯(千葉) 切干し大根の酢の物 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁(埼玉) グレープフルーツ	米、うなぎ、青ねぎ、もみり、ごま、卵、醤油、砂糖 切干し大根、きゅうり、人参、貝割れ大根、かにかま、砂糖、酢、醤油、塩 合挽ミンチ、南瓜、いんげん、砂糖、醤油、みりん、酒、かつお出汁、かつお節 豆腐、人参、白菜、ごぼう、黒芋、しめじ、こんにゃく、味噌、かつお昆布だし グレープフルーツ
	おやつ	とうもろこしと枝豆	とうもろこし、枝豆、塩
10日 (金)	朝食	ご飯 とんかつ(東京) かまぼこ入りサラダ(神奈川) 油揚げと小松菜の煮浸し(新潟) レタスの和風コンソメスープ バナナ	ご飯 豚肉、卵、小麦粉、パン粉、塩コショウ、酒、とんかつソース、油 かまぼこ、ひじき、コーン缶、きゅうり、キャベツ、マヨネーズ、すりごま、醤油、ミニトマト 小松菜、人参、油揚げ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし レタス、玉ねぎ、もずく、ベーコン、青ねぎ、コンソメ、醤油、みりん、塩コショウ バナナ
	おやつ	ミルク黒蜜ゼリー	牛乳、砂糖、アガー、黒糖、きな粉
13日 (月)	朝食	ご飯 鶏肉のネギ塩だれ いとこ煮(富山) アスパラベーコン炒め 白菜スープ ぶどう(山梨)	ご飯 鶏肉、長ネギ、鶏ガラ、塩コショウ、ごま油 大根、人参、こんにゃく、里芋、油揚げ、小豆、醤油、みりん アスパラガス、コーン缶、人参、もやし、卵、ベーコン、塩コショウ、コンソメ 白菜、わかめ、えのき、玉ねぎ、生油、鶏ガラ、醤油 ぶどう(山梨)
	おやつ	ドーナツ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、グラニュー糖、油
14日 (火)	朝食	ご飯 さばのおろしポン酢 卯の花(福井) ほうれん草と長芋の湯苅和え 数のすまし汁 オレンジ	ご飯 さば、大根、塩、酒、みりん、酢 卯の花(福井) ほうれん草と長芋の湯苅和え 数のすまし汁 オレンジ
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター
15日 (水)	朝食	カレーライス 海藻サラダ 付け合わせ すいか	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、南瓜、しめじ、ピーマン、なす、トマト缶、カレー粉、砂糖、コンソメ レタス、きゅうり、貝割れ大根、わかめ、かにかま、砂糖、醤油、酢、塩 トマト、卵 すいか
	おやつ	塩やきそば(石川)	中華麺、豚肉、人参、もやし、ニラ、にんにく、塩コショウ、鶏ガラ
16日 (木)	朝食	野沢菜と豚肉の煮だこ飯(長野) おでん(静岡) ブロッコリーのペペロニ炒め ハトムシ汁(愛知) グレープフルーツ	米、豚肉、野沢菜漬、ごま油、いりごま、醤油、みりん、塩 大根、ごぼう、うすずら卵、こんにゃく、厚揚げ、鶏肉、醤油、みりん、かつおだし ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、アスパラガス、にんにく、ベーコン、コンソメ、塩コショウ ハトムシ汁(愛知) なす、玉ねぎ、豆腐、青ネギ、ハトムシ、かつお昆布だし グレープフルーツ
	おやつ	みたらし団子(岐阜)	白玉粉、砂糖、醤油、みりん、片栗粉
17日 (金)	朝食	手こね寿司(三重) 牛肉の味噌漬け炒め(滋賀) 鶏野菜のラタトゥイユ みぞれ汁 バナナ	米、かつお、もみり、生油、しそ、酢、砂糖、塩 牛肉の味噌漬け炒め(滋賀) 鶏野菜のラタトゥイユ みぞれ汁 バナナ
	おやつ	メープルクッキー	小麦粉、砂糖、バター、メープルクッキー
18日 (土)	朝食	ご飯～肉味噌添え～ 鮎フライ トマトとアボカドのマリネ みそ汁 オレンジ	ご飯 米、豚ミンチ、青ネギ、味噌、みりん、砂糖 鮎、卵、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ、塩コショウ、小麦粉、パン粉、油 トマト、アボカド、枝豆、砂糖、塩、酢、オリーブ油 豆腐、わかめ、えのき、白菜、味噌、かつお昆布だし オレンジ
	おやつ	そうめん(奈良)	素麺、なす、大根、合挽ミンチ、ごま、醤油、みりん、塩、かつおだし
20日 (月)	朝食	ご飯 鶏肉の南高焼(和歌山) 京菜のりれい(京都) 鶏し野菜のおろしポン酢 わかめスープ バナナ	ご飯 鶏肉、南高焼、しそ、ごま、砂糖、醤油、みりん、酒 京菜のりれい(京都) 鶏し野菜のおろしポン酢 わかめスープ バナナ
	おやつ	つなうどん(大阪)	うどん、油揚げ、青ネギ、かまぼこ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
21日 (火)	朝食	たご飯(兵庫) 豚バラ大根 ひじきのごま酢和え にゅう麺(兵庫) すいか	米、たご、三つ葉、醤油、みりん、昆布だし、塩 豚肉、大根、青ネギ、砂糖、酒、醤油、みりん、かつおだし ひじき、人参、きゅうり、貝割れ大根、ごま、酢、砂糖、醤油 そうめん、青ネギ、椎茸、人参、油揚げ、塩、醤油、みりん、かつお昆布だし すいか
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、塩、牛乳、バナナ
22日 (水)	朝食	のこの飯(鳥取) いも煮(豊根) なめたけとろろ和え 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、油揚げ、ごぼう、人参、干し椎茸、昆布だし、塩、醤油、みりん 鯛、里芋、春巻、ゆず、醤油 なめたけ、わかめ、長いも、青のり、醤油、砂糖 冬瓜、人参、玉ねぎ、白菜、青ネギ、味噌、かつお昆布だし オレンジ
	おやつ	広島県お好み焼き(広島)	焼きそば、キャベツ、豚肉、天かす、小麦粉、卵、青のり、かつお粉、お好みソース、マヨネーズ
23日 (木)	朝食	ご飯 さわらのゆず味噌(岡山) あなごの玉子焼き せんちよう(山口) すまし汁 バナナ	ご飯 さわら、ゆず、白味噌、砂糖、みりん、酒、塩 あなご、三つ葉、醤油、みりん、かつおだし せんちよう(山口) 大根、人参、豆腐、青ネギ、酒、みりん、砂糖、醤油、酒 すまし汁 わかめ、えのき、しいたけ、ほうれん草、鶏肉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし バナナ
	おやつ	塩バターあんぱん	塩バター、イースト、塩、砂糖、塩、あんぱん、バター
24日 (金)	朝食	フィッシュバーガー ナポリタン フライドポテト ブロッコリーマリネ パンプキンポタージュ ぶどう	フィッシュバーガー パンズ、白身魚、卵、小麦粉、パン粉、油、キャベツ、塩コショウ、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ ナポリタン パスタ麺、人参、ピーマン、コーン缶、玉ねぎ、ウィンナー、コンソメ、ケチャップ フライドポテト じゃがいも、塩、油 ブロッコリーマリネ ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、枝豆、きゅうり、砂糖、酢、塩、オリーブ油 パンプキンポタージュ 南瓜、玉ねぎ、牛乳、パセリ粉、コンソメ ぶどう
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、いちごジャム
25日 (土)	朝食	トマトの和風冷製パスタ 焼肉焼きキムチ 鶏え野菜 ミルクスープ グレープフルーツ	トマトの和風冷製パスタ パスタ麺、トマト、しそ、にんにく、こしょう、すりごま、かつおだし、オリーブ油、醤油 焼肉焼きキムチ 鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒、塩、マヨネーズ 鶏え野菜 ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、ウィンナー、コンソメ、牛乳
	おやつ	ハムサンド	ロールパン、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩コショウ
27日 (月)	朝食	鶏飯(愛媛) 鴨門金時の煮物(徳島) きのこのニラだれ和え あめぞけ汁 バナナ	米、鶏、三つ葉、塩、醤油、みりん 鴨門金時の煮物(徳島) きのこのニラだれ和え あめぞけ汁 バナナ
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ココア
28日 (火)	朝食	にうし飯(高知) かつおめときき揚げ(高知) 味噌野菜炒め すまし汁 オレンジ	米、しらたき、たくあん、もみり、ごま かつおめときき揚げ(高知) 味噌野菜炒め すまし汁 オレンジ
	おやつ	ウインナーコロッケパスタ(徳島)	パスタ麺、ウィンナー、オリーブ、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、塩
29日 (水)	朝食	ちゃんぽん(長崎) がゆ煮(福岡) もやしナムル グレープフルーツ	ちゃんぽん(長崎) 中華麺、いり、えび、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、きくらげ、かまぼこ、塩コショウ、牛乳、鶏ガラ、醤油 がゆ煮(福岡) 鶏肉、人参、ごぼう、里芋、椎茸、こんにゃく、にんじん、きのの、砂糖、醤油、酒、みりん、かつおだし もやしナムル もやし、きゅうり、塩、鶏ガラ、ごま、ごま油 グレープフルーツ
	おやつ	きな粉蒸しパン	小麦粉、卵、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー、きな粉、塩
30日 (木)	朝食	ご飯 とり天(大分) ポテトサラダ 切り昆布の煮物 だご汁(熊本) バナナ	ご飯 鶏肉、生油、にんにく、小麦粉、卵、油、砂糖、酢、醤油 とり天(大分) じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、ミニトマト、塩コショウ、マヨネーズ、牛乳、砂糖 切り昆布の煮物 切り昆布、人参、油揚げ、きくらげ、豚ミンチ、砂糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし だご汁(熊本) 小麦粉、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、里芋、青ネギ、味噌、かつお昆布だし バナナ
	おやつ	手ようかん(佐賀)	あんこ、さつまいも、砂糖、アガー
31日 (金)	朝食	ご飯 さつま揚げ(鹿児島) 鶏え野菜 ちゃんぷる(沖縄) 冷やし汁(福岡) ぶどう	ご飯 さつま揚げ(鹿児島) 鶏え野菜 ちゃんぷる(沖縄) 冷やし汁(福岡) ぶどう
	おやつ	藍うすく	おつゆ、バター、グラニュー糖、生クリーム

お誕生会メニュー♥
-8月24日-

フィッシュバーガー
ナポリタン フライドポテト
ブロッコリーマリネ
パンプキンポタージュ
ぶどう

※ おやつには毎回、牛乳が付きます。
※ 咀嚼力強化などの為、
月・水・金のおやつに昆布を提供しています。
昆布の原材料は全て国産です。

玉子:黄色 小麦:ピンク